



牙齒保健 GO ! GO ! GO !

單元主題

- ◆ 牙齒的重要性
- ◆ 認識我的牙齒
- ◆ 寶貝我的牙齒
- ◆ 正確潔牙方法



乳牙掉了怎麼辦？

- ✿ 你有掉牙的經驗嗎？
- ✿ 你會怎麼處理掉下來的牙齒呢？
例如：美國人、愛斯基摩人、中國人



以上圖片來源：「乳牙掉了怎麼辦？」一書(和融)

牙齒的重要性



好好吃東西 → 才有營養和健康



整齊的牙齒 → 清楚說話和唱歌



讓你看起來很帥或很美麗



認識我的牙齒-

牙齒的數量



乳牙 - 3歲左右，就有20顆乳牙。



恆牙 - 6歲左右，開始長恆牙。

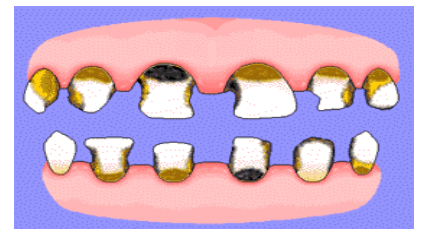
24顆：一～五年級。

28顆：六年級。

32顆：20歲左右開始。



恆牙蛀了以後，就不會再長牙了。

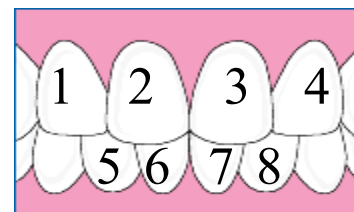


認識我的牙齒-

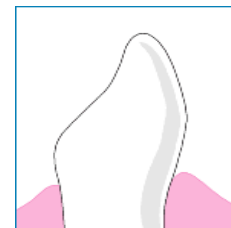
牙齒的型態與功用



門齒－8顆，形狀像刀子，負責切斷食物。〈小白兔〉



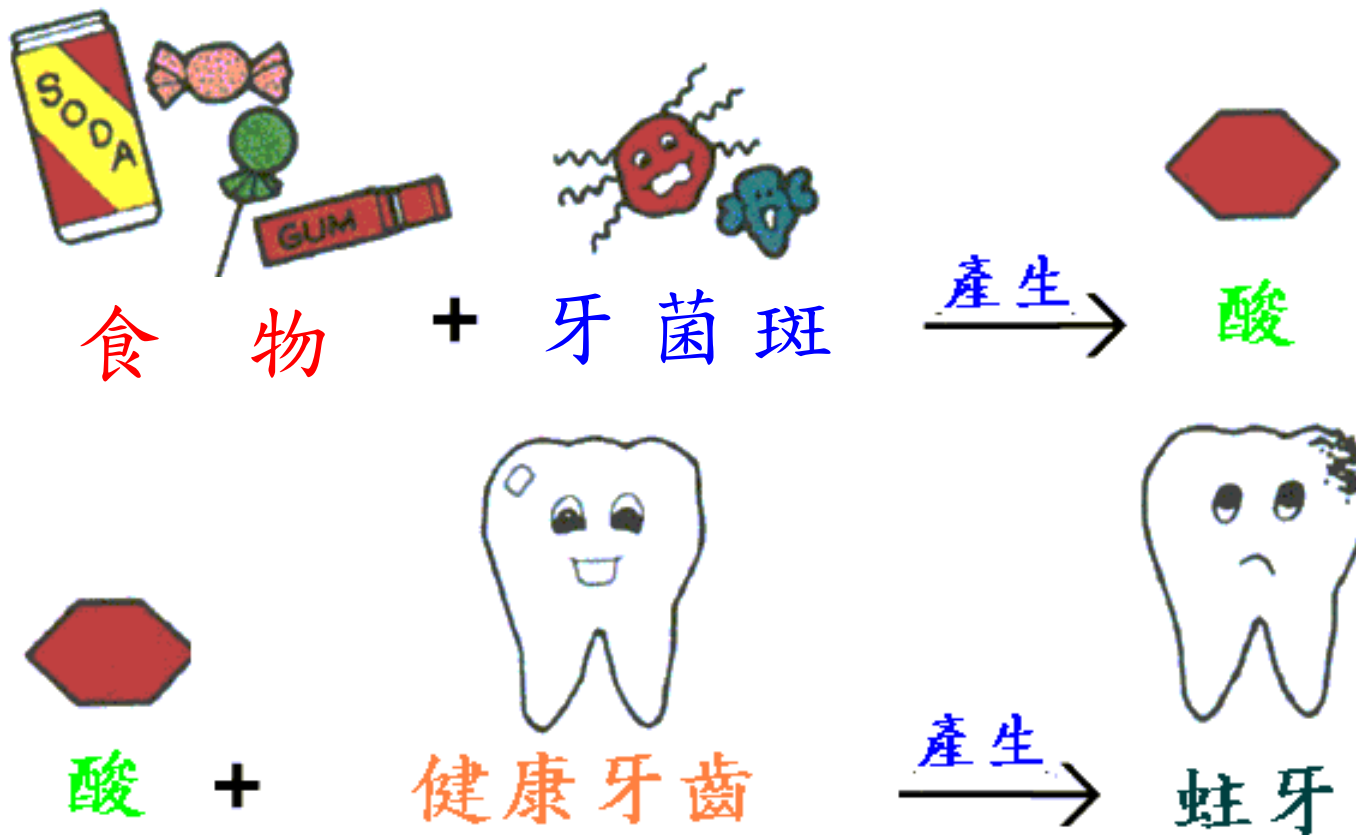
犬齒－4顆，形狀像錐子，負責撕裂食物。〈獅子〉



臼齒－12-20顆，形狀像石磨，負責磨碎食物。〈馬〉

認識我的牙齒-

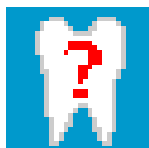
蛀牙的形成



三餐飯後睡前用牙刷及牙線潔牙可預防齲齒

認識我的牙齒-

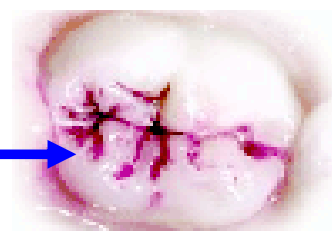
容易蛀牙的地方



食物容易殘留的洞和細縫，包括三個地方：



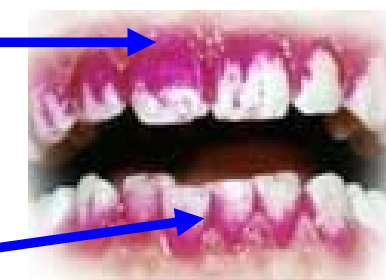
臼齒的咬合面



圖片來源: <http://www.dg21.com>



牙齒靠近牙齦的地方



牙齒和牙齒中間的縫



圖片來源: <http://www.dg21.com>

寶貝我的牙齒-

預防蛀牙七大招



第一招：餐後睡前要潔牙

第二招：刷牙方式要正確

第三招：牙線幫忙不可少

第四招：定期檢查要做到



圖片來源: <http://www.dg21.com>



寶貝我的牙齒-

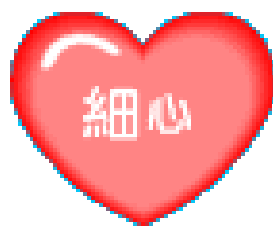
預防蛀牙七大招

第五招：均衡飲食牙齒壯



第六招：適當使用氟化物

第七招：借助牙菌顯示劑



不可馬虎

招招包你牙齒好！

寶貝我的牙齒-

護牙 Q & A

Q：如何選擇牙刷呢？

A：選齒擇圓頭軟毛小牙刷。
刷毛分叉立即換喔！



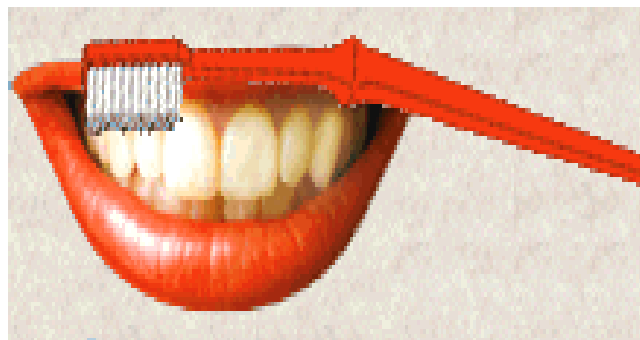
Q：牙線棒可以取代牙線嗎？

A：牙線棒因為沒辦法做360度旋轉，
所以不容易把牙縫清乾淨，而且
不衛生又容易刺傷喔！



正確的潔牙方法 (改良式貝氏刷牙法)

刷牙嘍！大家一起來！



正確的潔牙方法-

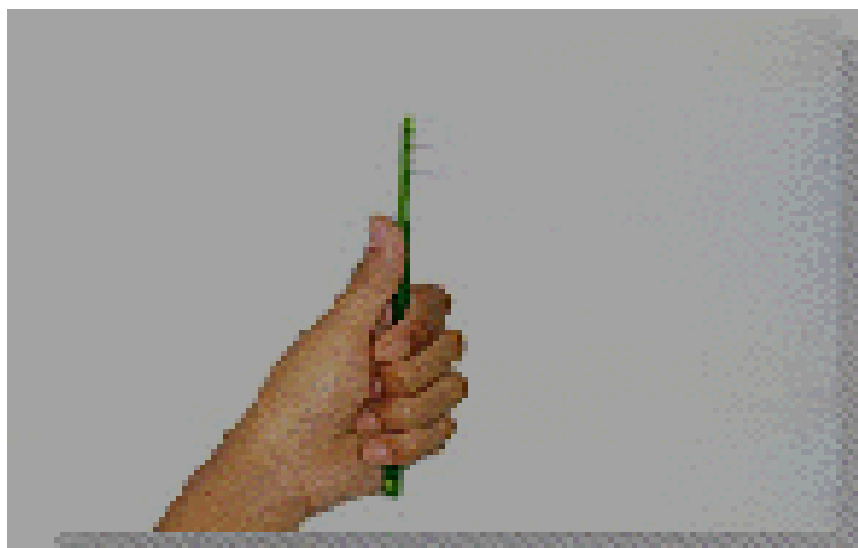
準備用物

- ☀️牙刷一支
- ☀️水瓶一個
- ☀️漱口杯一個
- ☀️潔牙鏡一個
- ☀️衛生紙二張

正確的潔牙方法-

握牙刷的方法

口訣：拇指前伸，比"讚"的手勢拿起牙刷



正確的潔牙方法-

貝氏刷牙法口訣

刷牙口訣：

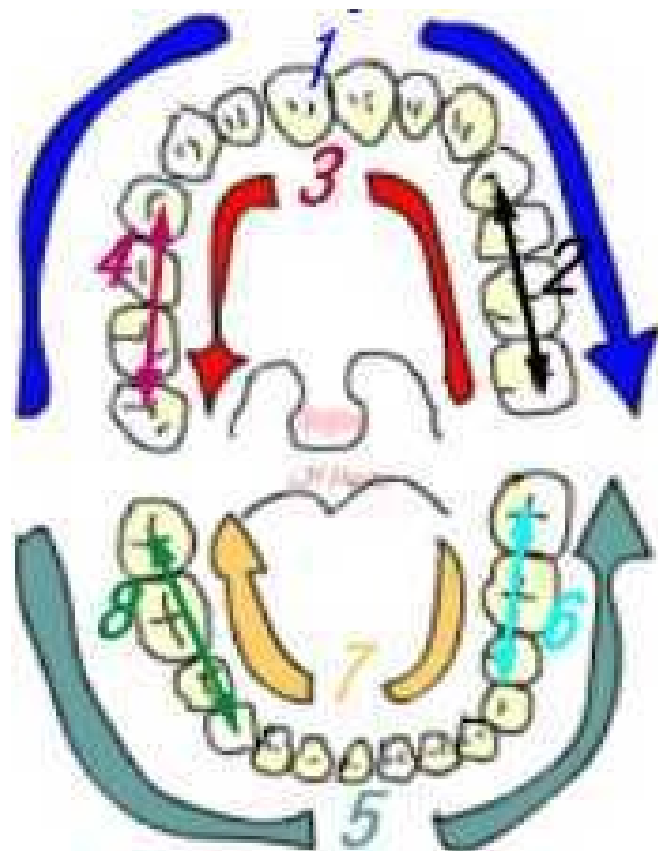
口訣一：右邊開始，右邊結束。

口訣二：刷毛要蓋到一點牙齦。

口訣三：先刷上排，再刷下排。

口訣四：先刷頰側，再刷舌側。

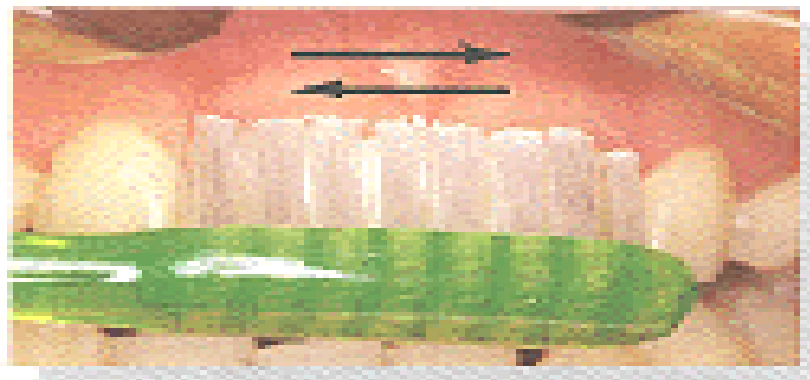
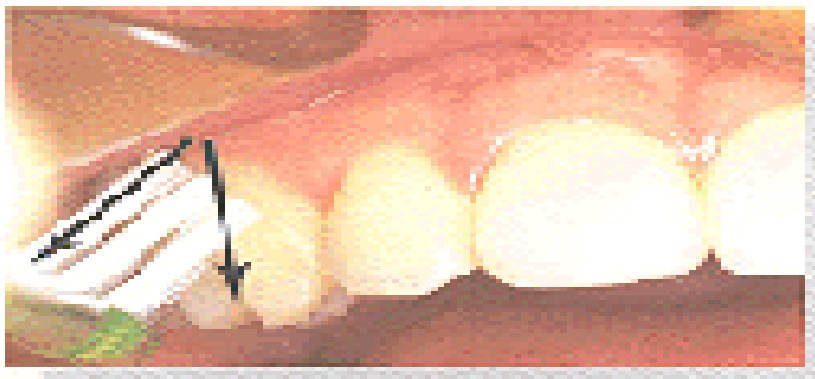
口訣五：兩顆兩顆慢慢刷。



正確的潔牙方法-

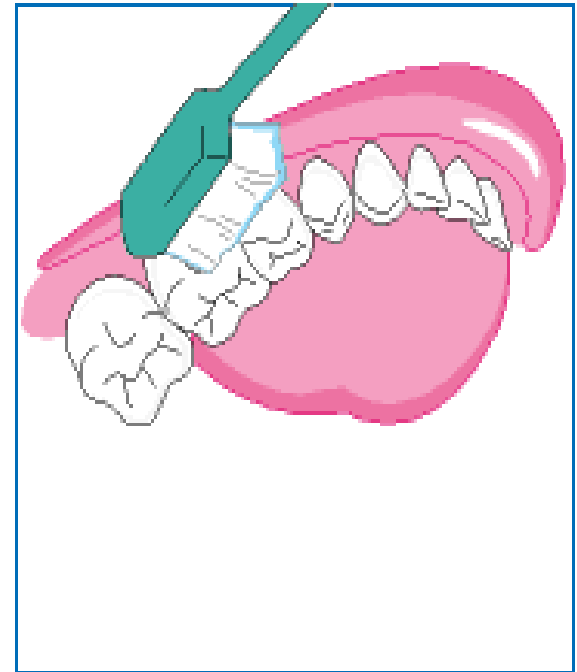
刷牙好技巧

刷毛與牙面成45~60度，涵蓋一點點牙齦，
兩顆兩顆來回的刷，約刷10次。



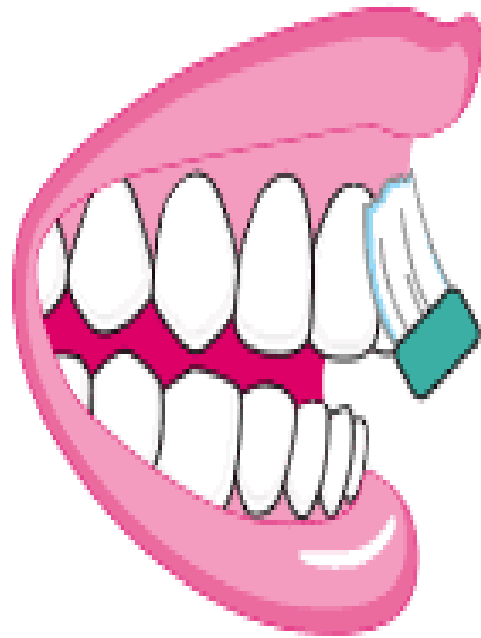
步驟一

從右上頰側外面開始，刷毛向上，以45 ~60度涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回刷，約10次。



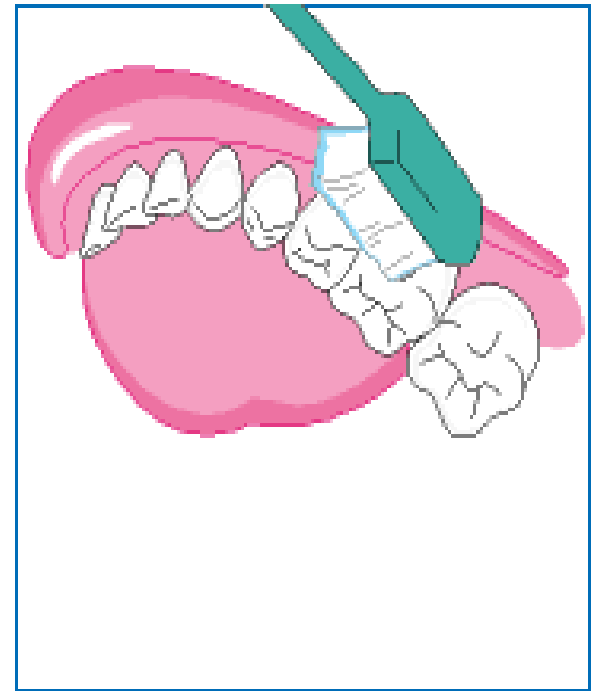
步驟二

刷上排前面牙齒。兩顆兩顆慢慢刷。



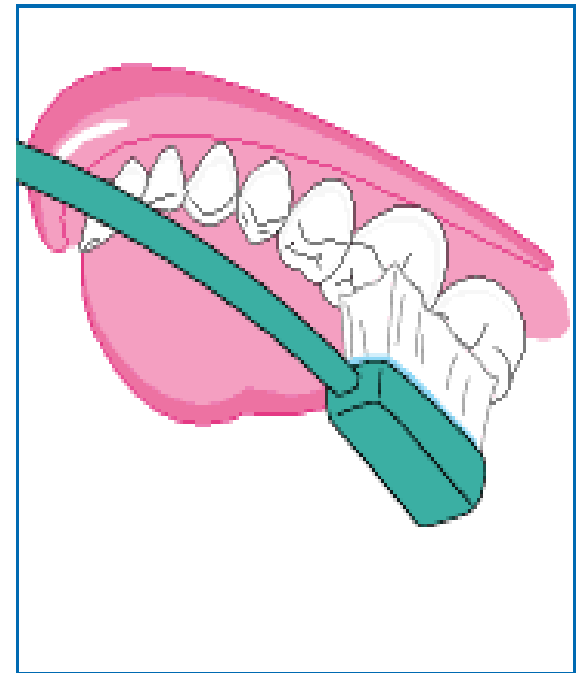
步驟三

用左手刷左上頰側邊牙齒。



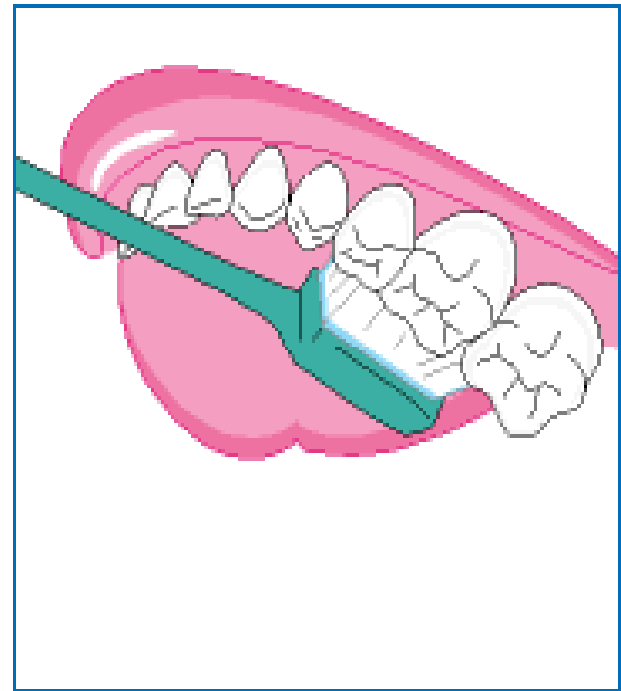
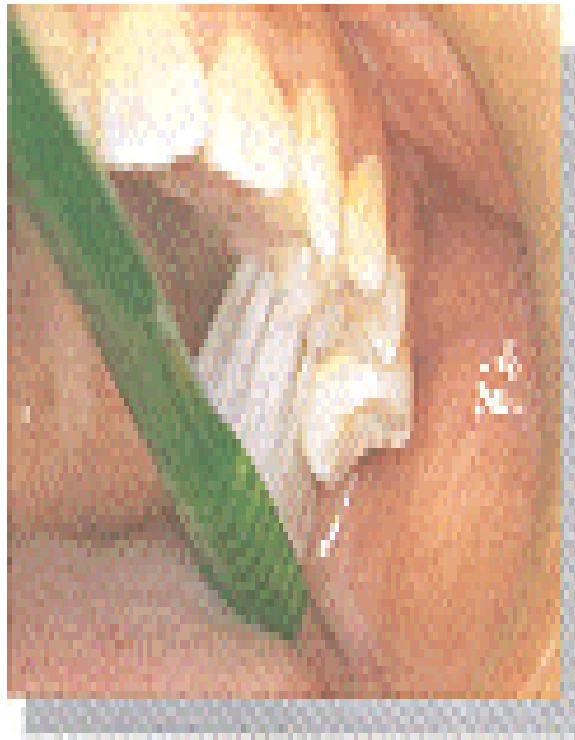
步驟四

刷左上牙齒咬合面。



步驟五

刷左上舌側邊牙齒。



步驟六

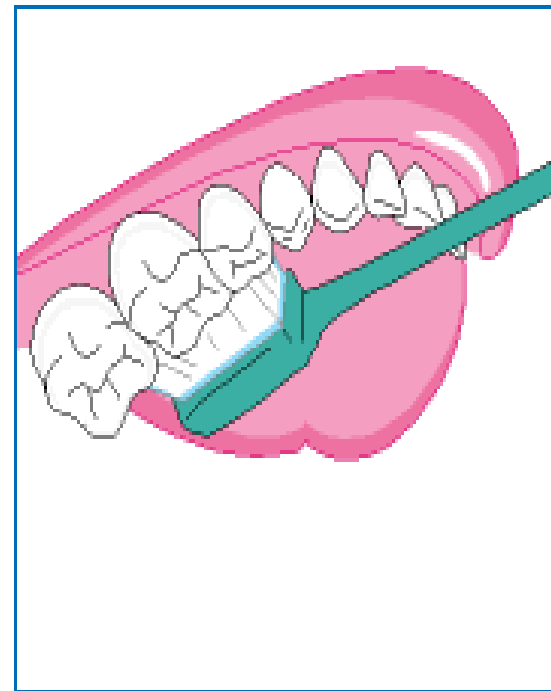
刷上排舌側牙齒。



圖片來源: <http://www.dg21.com>

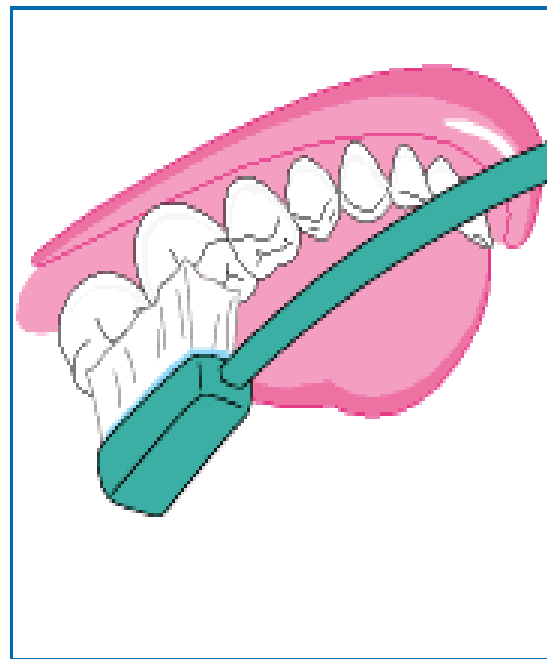
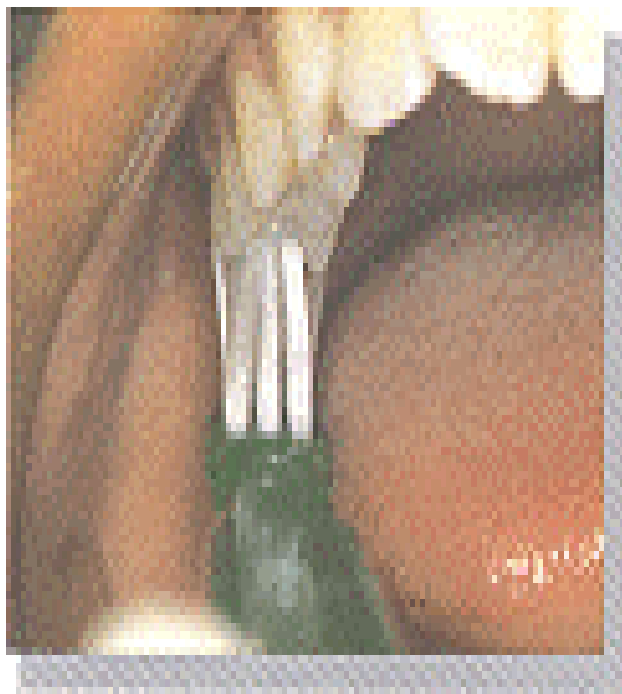
步驟七

刷右上舌側。



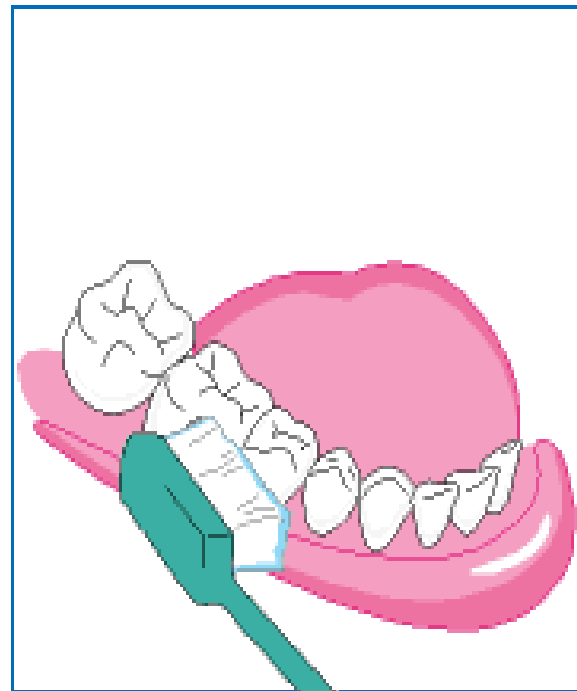
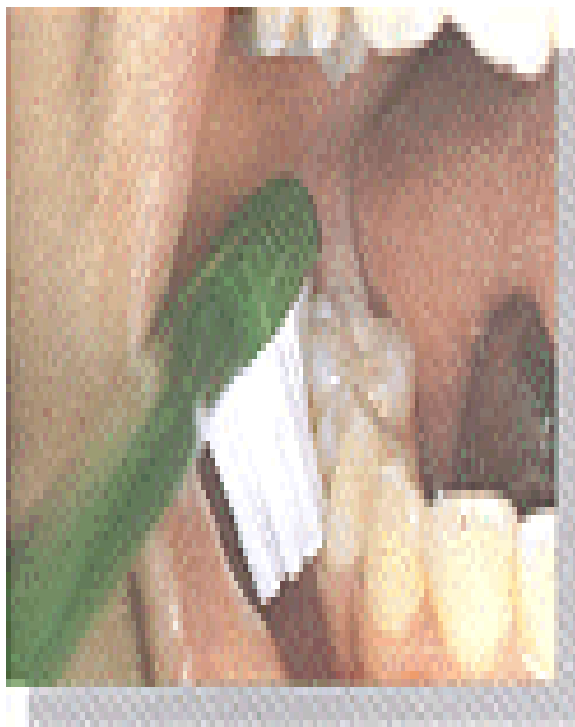
步驟八

刷右上咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。



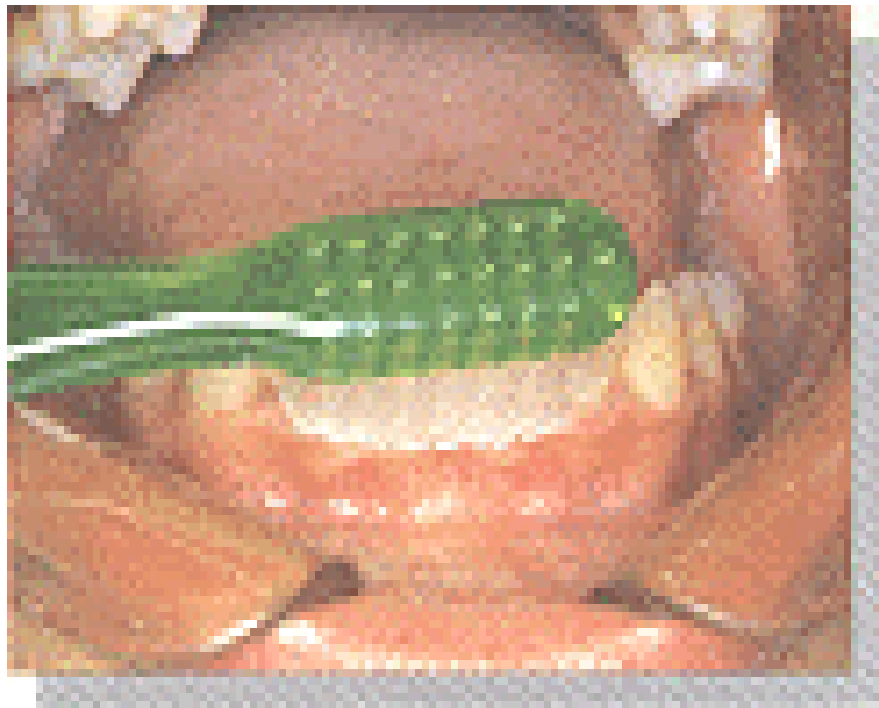
步驟九

用同樣的方法與順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。



步驟十

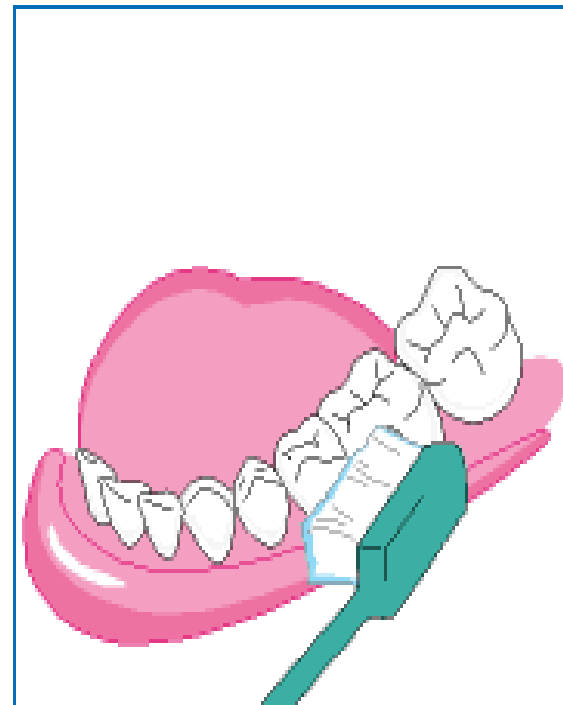
刷下排前面牙齒。



圖片來源: <http://www.dg21.com>

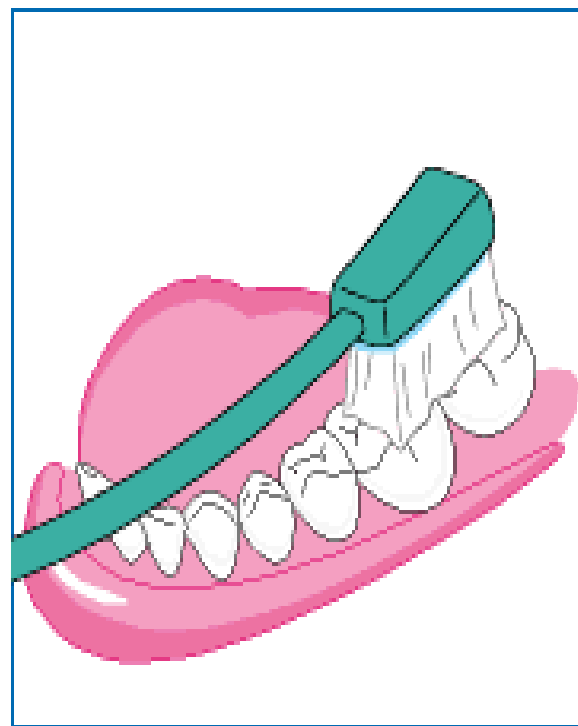
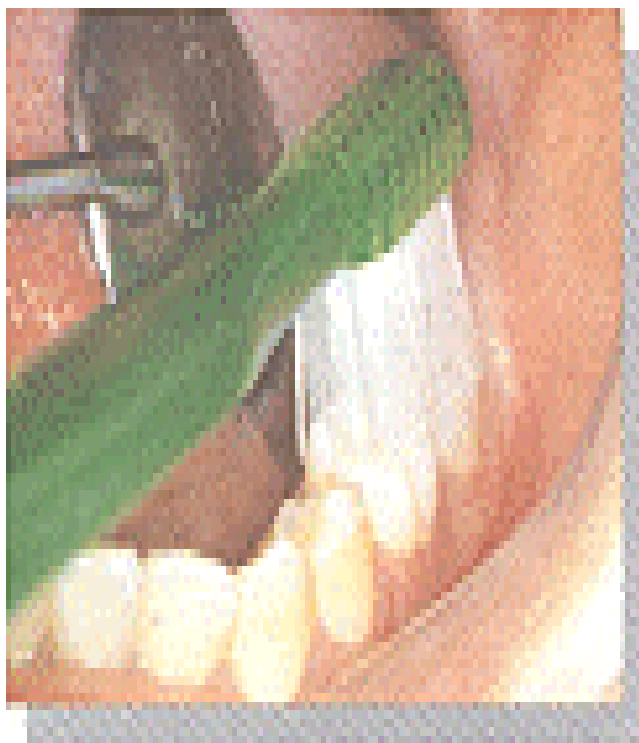
步驟十一

刷左下頰側。



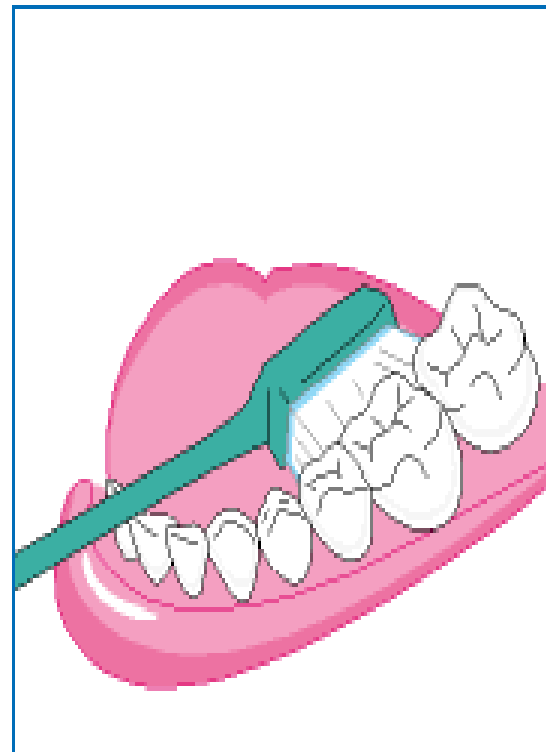
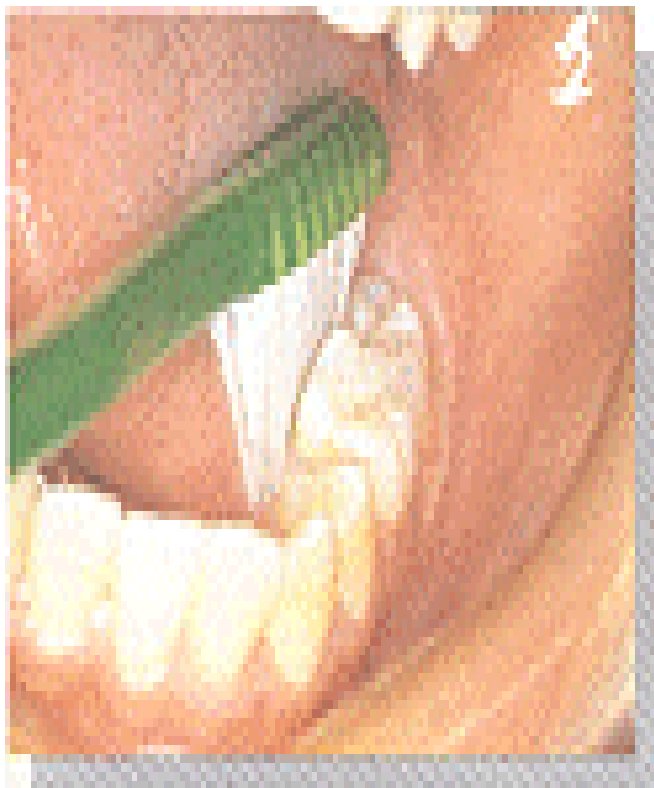
步驟十二

刷左下咬合面。



步驟十三

刷左下舌側。



圖片來源: <http://www.dg21.com>

步驟十四

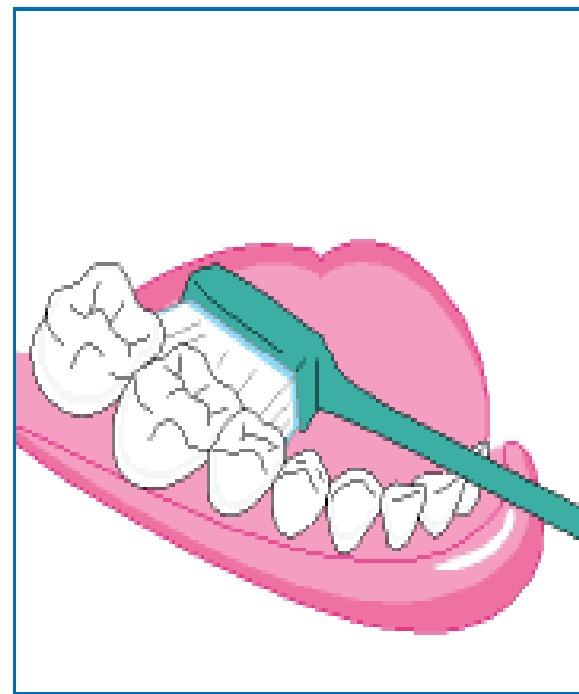
刷下排舌側牙齒。



圖片來源: <http://www.dg21.com>

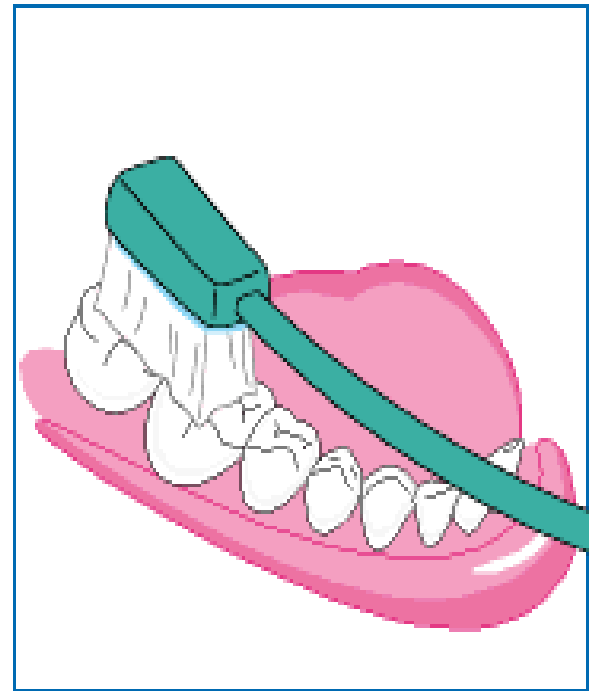
步驟十五

刷右下舌側。



步驟十六

刷右下咬合面。到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。





刷牙歌

謝謝觀賞！

你也學會正確的刷牙方式嗎？
要好好愛護牙齒喔！

